

# Genieten van Glutenvrije granen



Op voorwaarde dat ze onbewerkt of volkoren worden geconsumeerd, dus met behoud van de vezel en de kiem, worden granen wel eens de "schatkist van de natuur" genoemd. Toch moeten sommige mensen bepaalde granen vermijden: de glutenvrijhoudende granen. Maar geen nood, want er zijn voldoende glutenvrije granen beschikbaar, om toch op een gevarieerde manier van graangerechten te genieten!

## Gluten mijden

Hoe veelzijdig en voedingsrijk glutenvrijhoudende granen ook kunnen zijn, er zijn mensen die ze moeten mijden. Alleszins bij coeliakie of "primaire glutenovergevoelige enteropathie", een aangeboren aandoening waarbij het darmslijmvlies overgevoelig reageert op (vooral op de component alfa-gliadine van) gluten en chronisch ontstoken raakt. Maar ook zonder een erfelijke basis, kunnen bepaalde mensen een voedingsintolerantie vertonen op gluten, die dan bepaalde klachten uitlokt of verergert zoals bloedarmoede, ondergewicht, zwakke spieren, versnelde osteoporose, onverklaarde buikpijn, hardnekkige constipatie, chronische diarree, chronische vermoeidheid, herhaalde infecties, chronische sinusitis, astma, eczema, migraine.... Als bij iemand coeliakie of glutenintolerantie is aangetoond (!), dan moeten de volgende glutenvrijhoudende granen geschrapt worden van het menu: **tarwe, spelt, kamut, rogge en gerst**. De overige en dus glutenvrije granen kunnen wel geconsumeerd worden, weliswaar op voorwaarde dat ze verwerkt of verpakt worden in bedrijfsruimten waar geen glutenvrijhoudende granen worden verwerkt.

## Schatkist van de natuur

Ook glutenvrije granen verdienen het predicaat "schatkist" van de natuur, op voorwaarde dat ze ongeraffineerd worden gebruikt. Want ze bevatten drie nuttige onderdelen:

- het **meellichaam**, dat gemiddeld 70 à 85 % van de graankorrel uitmaakt en vooral bestaat uit zetmelen of complexe suikers, die energie aanleveren.
- de **zemel** of de **vezel**, die 10 à 15 % van de graankorrel uitmaakt, bevat onverteerbare koolhydraten zoals cellulose, die zeer belangrijk zijn voor: het verzadigingsgevoel, het geleidelijk vrijstellen van de suikers, de harmonie in de darmflora, de darmontgiftiging en een regelmatige stoelgang
- de **kiem**, die slechts 2 à 4 % van de graankorrel inneemt, maar wel verhoudingsgewijs het rijkste en voedzaamste onderdeel van de graankorrel is. Ze bevat naast complexe suikers en eiwit belangrijke hoeveelheden meervoudig onverzadigde vetzuren (vnl. het essentiële vetzuur linolzuur), vitamines (vnl. vitamines E, B1 en B2) en mineralen (vnl. magnesium, ijzer en calcium).

## Van welke glutenvrije granen kunnen we genieten?

### QUINOA (*Chenopodium quinoa*)

Quinoa is het zaad van de plant *Chenopodium quinoa*, een verwant van spinazie. Quinoa wordt door zijn voedingswaarde medeverant-



woordelijk geacht voor het hoge beschavingspeil dat de Inca's hebben bereikt. En met omschrijvingen als "supergraan", "heilige graan uit de Andes" of "Peruviaanse rijst", geven ook huidige voedingswetenschappers aan dat het een zeer interessant graantje is. Nadat het buitenste, oplosbare en bittere saponinenlaagje door wassen en wrijving is verwijderd, is het geschikt voor menselijke consumptie. Tot de belangrijkste voordelen horen:

- het leidt zelden tot voedingsintolerantie en is voor de meeste mensen heel licht verteerbaar
- het is "completer" qua samenstelling in vgl. tot andere granen: het bevat doorgaans een groter eiwitgehalte (gem. 13 à 16 %, tot max. 22 %, i.t.t. tot de 7,5 % van rijst, 9 % van gerst en 11 à 14 % van tarwe) en bevat meer waardevolle vetten (5 à 6 % in vgl. met de 3 % van andere granen, met vnl. linolzuur)
- het eiwit is, in tegenstelling tot de meeste granen, compleet met een goede balans aan essentiële aminozuren. Het eiwit in quinoa benadert het "referentie-eiwit" van de F.A.O. (Food and Agriculture Organisation). Het bevat bv. wel een hoog gehalte aan lysine, waardoor het de andere granen aanvult (die lysine-arm zijn), en vrij veel zwavelhoudende aminozuren als methionine en cystine, waarmee het peulvruchten goed aanvult! Verder is het rijk aan arginine en histidine, belangrijk voor opgroeiende kinderen
- ook qua mineralengehalte verslaat quinoa andere graangewassen: het bevat meer magnesium, calcium, fosfor en ijzer (!) dan bv. rijst, tarwe en maïs
- quinoa, verkregen door "Fair trade", verbetert de levensomstandigheden van Boliviaanse en Peruviaanse boeren

Quinoa is inmiddels een topper geworden in de vegetarische keuken:

- het is zeer gemakkelijk klaar te maken
- het kan zowel in warme gerechten als koud in salades gegeten worden
- de korrels behouden gemakkelijk hun fijne structuur
- ook het meel vindt in veel bestemmingen zijn weg: gebak, cake, pannenkoeken

- je kan met de witte, rode en zwarte quinoavariëteiten afwisseling in je gerechten aanbrennen

### **BOEKWEIT (*Fagopyrum esculentum*)**

De bakermat van dit glutenvrije graantje ligt in Azië en op een bepaald moment werd het ook in onze streken een vrij belangrijk voedingsgewas. Boekweit is weinig veeleisend qua teelt, maar wordt toch niet zoveel meer gekweekt: dit gewas heeft een lager rendement in vergelijking met zetmeelbronnen die later opkwamen (zoals tarwe en aardappelen) en heeft moeilijk te pellen zaden. Boekweit wordt ook wel “beuktarwe” genoemd, vanwege de kenmerkende driehoekige vruchtjes die lijken op beukennotjes en in die botanische zin inderdaad notjes zijn. Boekweit is tegenwoordig vooral nog een basisvoedingsmiddel in Oost – Europa.

#### **Waarom is boekweit aan te raden?**

- het is rijk aan magnesium en daarom bij uitstek bestemd voor zwakke personen en bij zwakke zenuwen
- het bevat met D-fagomine een bepaalde component die insulineresistentie (bij prediabetes en diabetes aanwezig) vermindert en het oplopen van de bloedspiegel tegengaat
- het is rijk aan het bioflavonoïde “rutine” (bepaalt mee de sterkte van de haarvaten), waardoor het wordt aanzien als tonicum voor de bloedvaten bij hoge bloeddruk, hartziekten en spataderen
- het bevat vrij compleet eiwit en is mineralenrijk

*Boekweitpannenkoeken*



Boekweit wordt vooral gebruikt in specifieke graanproducten:

- het meel voor boekweitpannenkoeken
- geroosterd als kasha (lichter verteerbaar, lekkerder van smaak)
- in soba, noedels van boekweitmeel, en in boekweitdeegwaren

### **HAYER (*Avena sativa*)**

Haver zou per toeval ontstaan zijn door een kruising van de oot (*Avena fatua* L.) met de rode wilde haver (*Avena sterilis* L.) uit het oostelijk Middellandse Zeegebied. Haver houdt als gewas in vergelijking met tarwe meer van water en luchtvochtigheid, schuwt een droge voorzomer en groeit dan ook best in een noordelijk gematigd klimaat (Schotland, Ierland, Wales, Zweden, Nederland, België...). Typisch zijn de pluimvormige, losjes neerhangende aren. Haver bevat geen gluten, maar wel avenine. Toch moet bij glutenintolerantie eerst nagegaan worden of het wel verdragen wordt.

#### **Waarom haver gebruiken?**

- het bevat veel wateroplosbare vezels die de vrijstelling van de koolhydraten uit de haverkorrel vertragen, wat – in tegen-



- stelling tot de snelle suikerpiek bij witmeelproducten – zorgt voor een langdurige energieaanbreng en verzadiging. Om die reden zijn havervlokken een ideaal ontbijtproduct en aangewezen voor een betere controle over de bloedsuikerspiegel
- de wateroplosbare vezels stellen slijmstoffen vrij en werken zo verzachtend op de maag en darmen
- de zemelen doen het ook goed om de darmtransit te bevorderen en het cholesterolgehalte te verlagen
- het is zenuwsterkend voedsel, goed voor de gemoedstoestand en een rustige houding (weliswaar iets minder dan het onrijpe graan)
- het is rijk aan calcium

### **ZILVERVLIESRIJST (*Oryza sativa*)**

Deze glutenvrije graansoort is afkomstig van het Oosten, maar fungeert tegenwoordig als basisvoedsel voor de helft van de mensheid. Het telen van rijst is zeer arbeidsintensief. Er bestaan meer dan 2000 soorten. Twee belangrijkste vormen zijn: lange korrel en korte korrel. Gekend zijn onder meer: de Indiase Basmati rijst met een delicaat aroma, de Italiaanse Arborio rijst die meer klevend, zacht en romiger is, en de Thaise rijst die licht geparfumeerd is met jasmijn. Om waardevol te zijn voor de gezondheid moet rijst ongeslepen (ongepolijst) zijn: men spreekt dan van volle rijst of zilvervliesrijst. Witte, geslepen rijst zonder de kiemen en buitenste lagen is sterk verarmd. Zilvervliesrijst bevat in vergelijking met witte rijst: 4 maal meer magnesium, 2,5 maal meer kalium en fosfor, 2 maal meer ijzer, 5 maal meer vit B1, 2 maal meer vit B2, 3 maal meer vit B3 en meer enzymen.



#### **Waarom wordt zilvervliesrijst vooral aangeraden?**

- het heeft een lagere glycemische index dan witte rijst, wat betekent dat het de bloedsuikerspiegel minder snel doet stijgen, waardoor het minder bijdraagt tot overgewicht en tot een moeilijker te regelen bloedsuikerspiegel. Maar volle rijst heeft wel een grotere impact bloedsuikerspiegel dan bv. quinoa en boekweit.
- het is een goede bron van complexe koolhydraten, voor een langere energieaanvoer
- het is zeer licht verteerbaar en wordt bijna door iedereen goed verdragen
- het is rijk aan magnesium en vitamine B1 en bijgevolg zenuwsterkend, ondersteunend bij vermoeidheid en aan te raden bij hoge bloeddruk
- het werkt herstellend op de ingewanden (ondermeer door het hoge gehalte aan het aminozuur glutamine, voedingsbron van de darmslijmvliescellen) en kan worden ingezet bij diarree (ook het rijstwater)
- het is reinigend, bevat geen purines en niet belastend voor de nieren
- zilvervliesrijst is evenwel niet zo rijk aan eiwitten (7,5 %), dat bovendien niet compleet eiwit is en arm is aan het essentiële aminozuur lysine!



### GIERST (*Panicum miliaceum*)



Dit graantje met zijn kleine ronde korrel is één van de oudste landbouwgewassen. Het is belangrijk in Azië en Afrika, houdt van de zon en heeft een aangename nootachtige smaak. Gierst is vooral rijk aan silicium of kiezelzuur en daardoor goed voor alle types van bindweefsels (collageen, elastine en keratine), die we aantreffen in haren, nagels, opperhuid, beenderen en slagaderwanden.

### AMARANTH (*Amaranthus spp.*)

Amaranth is één van de oudste gecultiveerde graangewassen in Midden – en Zuid-Amerika. Dit “wonderkoren” zou mee aan de basis gelegen hebben van de hoge ontwikkelingsgraad van de Inca's en Azteken en werd door de Spaanse veroveraar Cortez verboden. Heeft een fijne nootachtige smaak.



### Waarom aan te raden?

- het is glutenvrij
- het is een zeer proteïnerijk graantje (16 %)
- het is bovendien rijk aan lysine, waar veel granen arm aan zijn
- het is zeer rijk aan calcium, bevat tweemaal meer ijzer dan tarwe

### MAÏS (*Zea mays*)



Ook maïs kan variatie in het aanbod van granen brengen, maar het is vanwege het gebrek aan vitamine B3 niet geschikt om als enige graan te gebruiken. Er zijn een aantal ondersoorten van maïs die verschillende toepassingen kennen: vuursteenmaïs (om maïsolie uit te persen, om maïsmeel of cornflakes van te maken), popcorn (om te popfen), wasmaïs (om het zetmeelachtige maïzena van te maken) en zoete maïs (onvolgroeid als groente te eten, smaakt naar doperwtjes).

Minder gekende glutenvrije granen, die toch geleidelijk meer hun weg vinden in het westen zijn **teff**, **tapioca** en **sorghum**.

Qui pense encore que l'on manque de choix au rayon sans gluten ?

7 nouvelles références pour étoffer votre offre

Ook bij glutenvrij is er een ruime keuze!

7 nieuwe referenties voor een ruimer aanbod.

Les Recettes de Céliane®



100% gourmand  
Onweerstaanbaar



Vos clients n'auront pas fini de craquer !

Onbeperkt toasten!

Un NOUVEAU SEGMENT pour encore plus d'occasions de cuisiner

NIEUWE MIXEN voor nog meer keukens plezier

100% sans gluten  
Glutenvrij



Les Préparations de Céliane®

Informations - Voor meer informatie:  
www.revogan.be - info@revogan.be



www.lesrecettesdeceliane.com

